



中期食



令和7年6月

国立ひまわり保育園

日 / 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
2月	午前食	7倍粥 シチュー スティック野菜	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	塩
	午後食	7倍粥 大根のすまし汁 肉団子と野菜のトマト煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
3火	午前食	7倍粥 白菜の味噌汁 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレー	白菜 人参、トマト、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 小松菜のすまし汁 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、小松菜 冬瓜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
4水	午前食	7倍粥 かぶの味噌汁 しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	かぶ 白菜、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	煮込みうどん 肉団子と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
5木	午前食	7倍粥 じゃが芋のスープ ツナと野菜のトマト煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	なす、人参、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	7倍粥 なすの味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	なす 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
6金	午前食	豆腐入り煮込みうどん スティック野菜	干しうどん	絹ごし豆腐、カットわかめ	玉ねぎ、キャベツ 大根、きゅうり	昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 キャベツのスープ ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
7土	午前食	7倍粥 小松菜の味噌汁 さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 さつま芋のすまし汁 豆腐と野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	カットわかめ 絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
9月	午前食	7倍粥 じゃが芋の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 大根のすまし汁 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10火	午前食	7倍粥 キャベツの味噌汁 鶏肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	パン粥 ほうれん草のスープ ツナの野菜煮	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉、三温糖	ツナ缶	ほうれん草 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11水	午前食	7倍粥 ブロッコリーのすまし汁 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	うどんのミートソース さつま芋のスープ 茹でブロッコリー	干しうどん、片栗粉、三温糖 さつま芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ ブロッコリー	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
12木	午前食	7倍粥 チンゲン菜の味噌汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	チンゲン菜 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 大根のすまし汁 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
13金	午前食	7倍粥 かぼちゃの味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	パン粥 肉団子のスープ ゆでかぼちゃ	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉、カットわかめ	人参、玉ねぎ かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
14土	午前食	7倍粥 小松菜の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	小松菜 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 大根のすまし汁 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油

日 / 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16月	午前食	7倍粥 シチュー スティック野菜	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	塩
	午後食	7倍粥 大根のすまし汁 肉団子と野菜のトマト煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
17火	午前食	7倍粥 白菜の味噌汁 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	白菜 人参、トマト、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 小松菜のすまし汁 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、小松菜 冬瓜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
18水	午前食	7倍粥 かぶの味噌汁 しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	かぶ 白菜、人参	昆布・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	煮込みうどん 肉団子と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
19木	午前食	7倍粥 じゃが芋のスープ ツナと野菜のトマト煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	なす、人参、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	7倍粥 なすの味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	なす 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
20金	午前食	豆腐入り煮込みうどん スティック野菜	干しうどん	絹ごし豆腐、カットわかめ	玉ねぎ、キャベツ 大根、きゅうり	昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 キャベツのスープ ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
21土	午前食	7倍粥 小松菜の味噌汁 さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 さつま芋のすまし汁 豆腐と野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	カットわかめ 絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
23月	午前食	7倍粥 じゃが芋の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 大根のすまし汁 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24火	午前食	7倍粥 キャベツの味噌汁 鶏肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	パン粥 ほうれん草のスープ ツナの野菜煮	プルマンホワイト(パン) 片栗粉、三温糖	ツナ缶	ほうれん草 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25水	午前食	7倍粥 ブロッコリーのすまし汁 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	うどんのミートソース さつま芋のスープ 茹でブロッコリー	干しうどん、片栗粉、三温糖 さつま芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ ブロッコリー	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
26木	午前食	7倍粥 チンゲン菜の味噌汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	チンゲン菜 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 大根のすまし汁 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
27金	午前食	7倍粥 かぼちゃの味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	パン粥 肉団子のスープ ゆでかぼちゃ	プルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉、カットわかめ	人参、玉ねぎ かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
28土	午前食	7倍粥 小松菜の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	小松菜 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 大根のすまし汁 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30月	午前食	7倍粥 小松菜の味噌汁 白身魚とかぶの煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	玉ねぎ、小松菜 かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 かぶのすまし汁 鶏肉と野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参、トマト、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油

※離乳食の後にミルクを飲みます。
※園の行事、その他の都合で献立を変更する場合があります。